

Stres jest trwałym elementem życia zawodowego służb ratunkowych – policjantów, strażaków, ratowników, lekarzy. Konieczność pozostawania w stałej gotowości do reagowania na wydarzenia nieprzewidywalne, zaskakujące, a nierzadko dramatyczne czy zagrażające wymaga stałej mobilizacji. Organizm człowieka różnie reaguje na sytuacje stresowe : niekiedy dochodzi do mobilizacji organizmu i zwiększenia efektywności jego działania, w innych sytuacjach długotrwały stres powoduje negatywne konsekwencje zdrowotne. W wystąpieniu omówione zostaną podstawowe mechanizmy regulacyjne organizmu w odpowiedzi na bodziec stresowy, konsekwencje zdrowotne przewlekłego stresu jak również czynniki ochronne, sposoby radzenia sobie ze stresem oraz czynniki ryzyka rozwoju negatywnych skutków stresu w tym w szczególności PTSD.

Magdalena Piekarec